

SAISON 2020-2021 du C.N.Cugnaux

GROUPES	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDEDI		SAMEDI	
	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance	EV	Séance
D1											12H50	13H00 à 13h45 Claire
D2											13H50	14h00 à 14h45 Claire
A1V / A1S <small>Horaire à définir à l'inscription</small>									17h50	18h00 à 18H50 Pascal	13H55	14h05 à 15h00 Samuel Sana
P1											11H35	(PPG) 11h45 11h55 à 12h55 Carline Aymeric
P2											12h35	(PPG) 12h45 12h55 à 13h55 Carline Aymeric
P3											13H40	(PPG) 13h50 14h00 à 15h10 Carline Aymeric
P4L / P4S <small>Horaire à définir à l'inscription</small>	20h15	(PPG) 20h25 20h40 à 21h50 Pascal									13H35	(PPG) 13h45 13h55 à 15h05 Pascal
P5L / P5J <small>Horaire à définir à l'inscription</small>	20h30	20H40-22H Françoise			OU		20h30	20H40-22H Françoise				
P5M <small>Réservé nageurs confirmés</small>	7h05	7h15 à 8H30 Pascal			ET (2 fois 1h)				7h05	7h15 à 8H30 Pascal		
C1 A faire <small>minimum 1 entrainements-2 maxi</small>			17h50	18h00 à 19h00 Sam							12h40	(PPG) 12h50 13h00 à 14h00 Samuel Sana
C2 A faire <small>minimum 2 entrainements-3 maxi</small>			17h50	18h00 à 19h00 Pascal	14h50	15h00 à 16h00 Pascal					12h45	(PPG) 12h55 13h05 à 14h05 Pascal
C3 A faire <small>minimum 2 entrainements-4 maxi</small>			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Pascal+Christophe			18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Pascal+Christophe	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Pascal	9h50	10h00 à 11h30 Pascal
C3 C4R selon place <small>horaires aménagées</small>			16h20	16h30 à 18h00 Sam					16h20	16h30 à 18h00 Pascal		
C4R A faire <small>minimum 4 entrainements</small>	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Pascal	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Samuel	14h50	Muscu 15h00 16h00 à 17h00 Samuel	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Samuel	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h40 Samuel	10h20	Muscu 10h30 11h30 à 13h00 Samuel
C4D A faire <small>minimum 2 entrainements-4 maxi</small>	18h35	(PPG) 18h45 19h00 à 20h30 Eric	18h35	(PPG) 18h 45 19h00 à 20h40 Eric					18h35	(PPG) 18h 45 19h00 à 20h40 Eric	11h20	11h30 à 13h00 Pascal
C5 <small>2 ent/sem -3 compét obli/an</small>	20h20	20H30-22H Laurent					20h30	20H40-22H Carline				
AQUAGYM tous niveaux	19h15	19h30 à 20h30 Coralie	19h15	19h30 à 20h30 Céline			19h00	19h10 à 20h00 Céline				
Aqua-fitness Sportifs							20h00	20h10 à 21h00 Céline	19h05	19h15 à 20h15 Céline		

INFO

Début entrainements le 14/09/2020

Derniers entrainements juin 2021

EV entrée vestiaires

(PPG) équilibrage musculaire EE:

Séance dans l'eau

entraîneurs